



Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
die folgenden Hinweise sollen Ihnen eine kleine Hilfe auf dem Weg zum guten Schlaf sein:

Allgemeines:

- Gewöhnen Sie sich einen regelmäßigen Rhythmus zum Schlafengehen und zum Aufstehen an (auch am Wochenende, Ausnahmen sind erlaubt).
- Versuchen Sie, Ihre Schlafkernzeit zu ermitteln. Dies ist die individuelle Zeit, in der Ihr Körper seinen optimalen Schlaf findet. Hierbei kann das Führen eines Schlaftagebuches hilfreich sein.
- Schaffen Sie sich im Schlafzimmer eine angenehme Atmosphäre (Zimmertemperatur ca. 17°C, ausreichende Verdunkelung, gesunde Matratze, Entfernen störender Einflüsse, z.B. laut tickende Uhr). Generell sollte das Zifferblatt bzw. Display einer Uhr nicht sichtbar sein und keine grellen Farben haben.
- Falls Sie über „schlechten Schlaf“ klagen, begrenzen Sie den Mittagsschlaf („Nickerchen“) auf maximal eine 1/2 bis 1 Stunde bzw. versuchen Sie, auf den Mittagsschlaf ganz zu verzichten.
- Machen Sie keinesfalls Nickerchen kurz vor der Hauptschlafperiode, z.B. abends vor dem Fernseher.

Vor dem Schlafengehen:

- Lassen Sie Ihren (Arbeits-)Alltag hinter sich. Versuchen Sie, dringliche Probleme vor dem Schlafengehen zu lösen oder notieren Sie sich Aufgaben oder Probleme für den nächsten Tag und nehmen diese keinesfalls „mit ins Bett“.
- Verzichten Sie am Abend auf schwere Mahlzeiten, Koffein, Alkohol und Nikotin.
- Versuchen Sie, sich Rituale vor dem Schlafengehen anzugewöhnen, die den Tag harmonisch ausklingen lassen (z.B. abendliches Vollbad, Lesen, Zärtlichkeit, o.ä.).
- Vermeiden Sie belastende Themen und Streitgespräche.
- Nehmen Sie sich in der letzten halben Stunde vor dem Schlafengehen bewusst Zeit für ruhige Aktivitäten, z.B. Spaziergehen, Lesen, Musik hören, o.ä..
- Verzichten Sie am späten Abend auf Sport oder anstrengende körperliche Tätigkeiten. Wenn Sie tagsüber oder am frühen Abend Sport treiben, wirkt sich dies positiv auf Ihren Schlaf aus.

Beim Schlafengehen:

- Legen Sie sich erst dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Versuchen Sie, mit einem schönen Gedanken einzuschlafen („Ruhebild“, „Phantasiereise“).
- Erlernen Sie ein für Sie geeignetes Entspannungsverfahren (z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, u.a.).
- Sollten Sie beim Einschlafen beginnen zu grübeln („Gedankenkreisen“), so beenden Sie rasch diese Gedanken („Gedankenstopp“). Verlassen Sie Ihr Bett und gehen Sie in einen anderen Raum, wo Sie Ihre Gedanken bewusst reflektieren („Grübelstuhl“). Gehen Sie erst dann wieder zu Bett, wenn Sie Ihre Gedanken verarbeitet oder aufgeschrieben haben.
- Ihr Bett ist nur zum Schlafen da, d.h. Sie sollten im Bett nicht essen, fernsehen, rauchen oder telefonieren (ausgenommen sind sexuelle Aktivitäten).
- Wenn Sie nicht schlafen können, sollten Sie aufstehen und sich so lange mit etwas Anderem ausserhalb des Schlafzimmers beschäftigen, bis Sie müde genug zum Einschlafen sind (maximal 30 Minuten).
- Versuchen Sie nicht, sich zum Schlafen „zu zwingen“.

Wir wünschen „Gute Nacht und einen angenehmen, erholsamen Schlaf“